



Programma del Corso di I livello per insegnanti Yoga

Il Corso Insegnanti Yoga di Yoga Alliance è distribuito in 250 ore.

Le lezioni sono così suddivise:

Lezioni frontali 180 ore

- Asana: esecuzione, benefici, controindicazioni, allineamenti, varianti, accorgimenti (pratica e teoria) 105 ore
- Anatomia applicata allo yoga, Fisiologia e Fisiologia sottile, Biomeccanica delle Asana – 20 ore
- Filosofia, Storia, Stile di Vita, Alimentazione yogica e accenni di Sanscrito 15 ore
- Come gestire una lezione di Yoga (teoria e tirocinio) 15 ore
- Valutazione e considerazione dei rischi potenziali nella pratica delle Asana 15 ore
- Pranayama, Bandha, Mudra, recitazione di Mantra, Meditazione 5 ore
- Deontologia, etica, legislazione, marketing e consigli di sopravvivenza 5 ore

Lezioni online 30 (nell'area membri del sito):

- Asana e sequenze: esecuzione, benefici, controindicazioni, allineamenti, varianti, accorgimenti (pratica e teoria) 20 ore
- Biomeccanica delle Asana 5 ore
- Pranayama, Bandha, Mudra, recitazione di Mantra, Meditazione 5 ore

Lezioni non frontali 40 ore

- Lettura di testi consigliati e materiale del corso

Argomenti approfonditi durante il Corso formazione insegnanti yoga

Respirazione yogica completa: anatomia e fisiologia della respirazione; respirazione addominale, toracica e clavicolare. Teoria e pratica.

Diversi stili di yoga: comprensione di caratteristiche e differenze dei vari stili.

Asthanga yoga: gli otto rami nello yoga (teoria).

Anatomia e fisiologia: le ossa, i muscoli, i tendini e le fasce; percezione e delle proprie ossa e attivazione muscoli, lavoro sulle fasce; teoria e pratica.

Asana di base: in piedi, seduti, proni o supini e loro allineamenti; teoria.

Richiedi Informazioni

Tipologie di asana: allineamenti, varianti, errori comuni, benefici, controindicazioni, compensazioni; teoria.

- piegamenti in avanti,
- estensioni frontali e laterali
- inversioni
- torsioni
- posizioni di forza
- posizioni di equilibrio

Anatomia dell' allungamento: muscoli agonisti, antagonisti, sinergici e stabilizzatori, tecniche di gestione muscolare; bilanciare le forze opposte.

Biomeccanica applicata alle asana: come raggiungere le Asana rispettando le articolazioni e ottenendo il proprio meglio, ottimizzando lo sforzo; teoria e pratica.

Asana una ad una: allineamenti, benefici, muscoli attivi e muscoli allungati, varianti e utilizzo di supporti; rischi nell'esecuzione; pratica.

Saluto al sole: possibili varianti per renderlo più o meno intenso, lavoro sul vinyasa e sulla fluidità; pratica.

Costruire un Vinyasa: fluire da una posizione all'altra creando una sequenza bilanciata; teoria e pratica.

Fisiologia sottile: I 10 corpi, i Kosha, le Nadi, i Chakra, la Kundalini; come influenzerli con lo Yoga; teoria.

Sanscrito: accenni di sanscrito per comprendere alcuni concetti e i nomi delle posizioni.

Mudra e Kriya: gesti, con le mani e/o il corpo; approfondimento su alcuni Mudra e Kriya, teoria e pratica.

I Bandha: importanti risorse dello Yoga, corretta esecuzione e utilizzo, pratica e teoria.

Tecniche di base di Pranayama: Sitali, Bhramari, Ujjai, Chandra e Surya Pranayama, Respiro di Fuoco, Nadi Shodanam.

Igiene e Alimentazione yogica: pratiche di purificazione yogica; come il cibo influenza la mente.

Storia e Filosofia dello Yoga: il Tantra, i Veda, le Upanishad e i Sutra Di Patanjali.

Tecniche di meditazione: Vipassana; Tantrica; Kundalini.

Tecniche di rilassamento: Yoga Nidra.

Come organizzare e gestire un corso di yoga: consigli, legislazione, assicurazione, fiscalizzazione.